Lección 7
12 de Febrero de 2011

Esperanza contra la depresión

Joyce Griffith

DIÁLOGO

–"¿Qué es todo este asunto de la depresión?

–"¿La depresión es un "asunto"?"

–"Y uno bien grande. Todos están diciendo todo el tiempo que están deprimidos".

–"¿Todos?"

–"Sabes lo que quiero decir. Cuando éramos niños nadie hablaba de depresión. Ahora es un tema de debate común en las mesas. Las personas hablan de estar deprimidas porque la habitación está fría, o porque sus cheques han rebotado. Siempre creí que la depresión era lo que una persona sentía antes de suicidarse".

–"Eso es en parte correcto. Nadie va a quitarse la vida a menos que esté realmente deprimido acerca de la vida. Pero pienso que es más que eso".

–"¿Cómo qué?"

–"Bueno, pienso que hay distintos niveles de depresión. Algunas personas están tan abrumadas con la depresión que necesitan ayuda profesional. Otros pueden manejarla por ellos mismos".

–"Si puedes manejarla por ti mismo, entonces no es depresión".

–"Bueno... más bien diría que cuando vida parece demasiado difícil de manejar, cuando las cosas te salen mal en cada rincón, cuando estamos empezando a sentirnos que no valemos nada, ahí es cuando necesitamos ayuda. Con total certeza, la ayuda de Dios, pero si necesitamos ayuda profesional, creo que Él incluso puede ayudarnos a encontrarla. La depresión es una cuestión muy seria".

1. **Pensamientos orientadores:** ¿Qué es la depresión? ¿Cuál es la conexión entre la depresión y la desesperanza? ¿Has oído decir alguna vez que la depresión puede ser sanada a través de la oración y la obediencia a Dios? ¿O que siendo que Dios es quien tiene la cura para la depresión, es incorrecto buscar asistencia profesional? ¿O que un verdadero cristiano nunca estará deprimido? ¿Cuáles pueden ser las consecuencias de pensar que estar deprimido es la evidencia de pecado deliberado para la persona afectada? ¿Y para la comunidad de la iglesia? ¿Qué podemos hacer tú y yo para corregir la culpa y que la vergüenza asociadas con esta palabra y ofrecer algo mejor hacia una alternativa divina?

2. **La depresión de David.** ¿Has escuchado alguna vez la expresión "bipolar" siendo adjudicada al poeta, músico y guerrero y líder que conocemos como David? O, en lugar de eso, ¿piensas que él sólo poseía una naturaleza depresiva y melancólica que frecuentemente era revivida a través de la oración y la conversación con Dios? ¿No siguieron los períodos de depresión más profundos de David a sus alejamientos más notables de la voluntad de Dios? ¿Qué nos enseña la experiencia de David acerca de cómo relacionarnos con Dios cuando nos sentimos tristes? ¿Y enojados? ¿O confundidos?

3. **La solución de Ezequías.** ¿Por qué Ezequías estaba tan deprimido? ¿Te has sentido alguna vez tan mal como Ezequías y pasaste algo de tiempo gritando, conduciendo demasiado rápido o desapareciendo por algún tiempo? ¿Dios nos escucha cuando gritamos o le expresamos nuestros sentimientos de enojo a Él? ¿O sacude su cabeza tristemente y nos da la espalda? Observa la lista de síntomas de la depresión que aparecen en la Lección correspondiente al lunes. ¿De qué modo has experimentado muchos de ellos? ¿Te has considerado alguna vez como una persona deprimida? ¿Pueden los relatos bíblicos ayudarnos a hacerle frente a aquellos aspectos de la depresión que es posible que podamos manejarlos por la gracia de Dios?

4. **La cura.** ¿Has escuchado alguna vez a alguien contar la historia de cómo Dios lo/la ayudó a vencer la depresión? ¿O a "expertos" autodidactas asegurando a sus oyentes que ir a un doctor porque tú estás deprimido es una prueba de tu falta de fe? Aun cuando la depresión no es un indicativo de pecado, ¿cuál es el vínculo entre el pecado y los disturbios mentales que son tan comunes en la actualidad? La psicoterapia es con frecuencia denominada "cura por el habla", debido que el terapeuta pasa gran parte del tiempo escuchando al paciente hablar de lo que le pasa en su interior. ¿Qué rol desempeña el hablar o y escuchar en nuestra lucha con los problemas de la vida?

5. **Perdóname por mi depresión.** ¿Has reflexionado alguna vez acerca de las cosas malas que has hecho? ¿Sientes culpa por las palabras que has hablado o por las acciones que has llevado a cabo, o las que has dejado de hacer, y que te causan dolor? ¿De qué manera el estudiar la Lección de la Escuela Sabática o participar en el repaso de la lección el sábado por la mañana puede ayudarnos a hacer frente al sentido de culpa con el que algunas llevamos a

la iglesia con nosotros? ¿No sería una buena idea programar una campaña evangelística con el lema *"Cómo curar la depresión"*? ¿No atraería eso a una multitud? ¿Cuáles serían algunos de los problemas que podrían surgir con este abordaje?

6. **La esperanza.** ¿Estás cansado usted de las mentiras? ¿No desearías que la gente dejara de juzgar, condenar y buscar defectos en los demás? Basados en los primeros siete versículos del libro de Miqueas, ¿no parece realmente que nuestra cultura actual es mucho peor que la que él observó? ¿De qué modo Miqueas lidió con el pecado que era tan prevaleciente? Nosotros cantamos "¡Oh, que esperanza, vibra en nuestro ser...!, pero, ¿cuál es la aspiración esencial de nuestra esperanza? ¿Qué es lo que esperamos? ¿De qué modo la terrible predicción de Miqueas armoniza con un espíritu de gozo y esperanza? ¿Cuál es tu esperanza para tu iglesia? ¿Para tus amigos que están estudiando la Biblia? ¿Para tus vecinos? ¿Para tu familia? ¿Y para ti mismo?

¡Dios los bendiga a todos!

© Joyce Griffith



Traducción: Rolando D. Chuquimia
© RECURSOS ESCUELA SABÁTICA

RECURSOS ESCUELA SABATICA
Rolando D. Chuquimia (rdch@arnet.com.ar)
http://ar.groups.yahoo.com/group/Comentarios_EscuelaSabatica
http://groups.google.com.ar/group/escuela-sabatica?hl=es
Suscríbase para recibir gratuitamente recursos para la Escuela Sabática